Riscaldare

Alimenti		Tempo di Cottura (Mín.)	Livello di Cottura	Note
PIATTI ***DI*** ***PORTATA***	Porzioni 1 2 4	2 - 3 3 - 4 1/2 6 -8	MEDIO-ALTO (70%)	• Coprire la carne con sugo, con la came e le verdure verso l'esterno dei piatto • Durante la cottura girare il cibo • Collocare il cibo su un apposito piatto
	Carne, pollo, costine, hamburger, ecc. 1 porzione 2 porzioni	1 1/2 - 3 2 1/2 - *4 1/2*	MEDIO-ALTO (70%)	• Coprire con pellicola • Durante la cottura rigirare
	Sformati 1 porzione 2 porzioni 4-6 porzioni	2 - 4 4 - 6 6 -10	MEDIO-ALTO (70%)	• Coprire con pellicola • Mescolare dopo un minuto

	Piatti di Pasta (LASAGNE) 1 porzione 2 porzioni 4 porzioni	5 - 8 9 -12 12 - 16	MEDIO-BASSO (30%) MEDIO-BASSO (30%) MEDIO (50%)	• Coprire con pellicola • Ruotare il piatto ogni due minuti
VERDURE	1 porzione 2 porzioni 4 porzioni	1 - 11/2 11/2 - 3 31/2 - 6	ALTO(100%)	• Coprire con pellicola • Mescolare a metà cottura
CIBI AMIDACEI	Torte 6 porzioni 1 porzione 2 porzioni	7 - 10 2 31/2 - 4	MEDIO-ALTO (70%) ALTO (100%) ALTO (100%)	• Se necessario, togliere la carta forno • Stendere su un piatto e coprire con carta assorbente per cucina
	Pizza 1 intera 1 trancio	3 - 4 11/2 - 2	MEDIO-ALTO (70%) ALTO(100%)	
	Riso 1 porzione 4 porzioni 1 porz. di riso al curry	2 - 3 8 - 10 3 - 5	MEDIO-ALTO (70%)	• Aggiungere margarina o burro per: - ottenere maggiore umidità - evitare che la pietanza si attacchi

	Pasta 1 porzione 4 porzioni	 3 - 4 10 - 12	MEDIO-ALTO (70%)	• Aggiungere margarina o burro per: - ottenere maggiore umidità - evitare che la pietanza si attacchi
CIBO IN SCATOLA	Alimenti preparati(fagioli, spaghetti, minestre, ecc.) 200 g. 425 g.	2 - 3 3 - 4	ALTO (100%)	• Mettere il cibo su un apposito piatto • Coprire con pellicola • Mescolare dopo 1-2 minuti
BUDINI	Pudding normale 1 porzione 4 porzioni Pudding di natale 1 porzione 1 intera (45Og.)	 1 - 11/2 2 - 3 1/2 - 1 4 - 5	ALTO (100%) ALTO (100%) MEDIO-ALTO (70%)	• Coprire con pellicola • Attendere 2/3 minuti prima di servire • Scaldare su piatto coperto, dato che lo zucchero potrebbe causare una eccessiva cottura del dolce.

Tabella presa da " Guida Utente e Libro Ricette" per forno a microonde SAMSUNG

home

Scongelare

Alimenti		**Tempo di Cottura** **(Mín.)**	**Tempo di Attesa** **(Mín.)**	**Note**
CARNE	Parti interne (manzo, agnello, maiale, ecc.)	8 - 11	20 - 30	• Avvolgere le parti sottili e le estremità con foglio di alluminio • Girare due volte durante lo scongelamento
	Carne di manzo/agnello trita	7 - 9	10 - 15	• Girare frequentemente • Togliere le parti scongelate
	Bistecca, braciole, costolette	6 - 9	10 - 15	• Girare durante lo scongelamento • Se necessario avvolgere le estremità con foglio di alluminio
	Salsicce, pancetta	4 - 5	5	• Separare le parti durante lo scongelamento
	Sformati	15	5 min. e poi girare ed attendere altri 5 min.	• Separare e allontanare le parti scongelate
	Carene a pezzi	7 - 8	10 - 15	

POLLAME	Pollo, anitra, tacchino intero	8 - 10	20 - 30	• Avvolgere le ossa del petto, le ali e le cosce con foglio di alluminio, se necessario • Scongelare con il petto verso il basso e poi girare durante lo scongelamento
	Cosce, ali: piccole grandi	 6 - 8 7 - 9	 10 - 15 10 - 15	• Sistemare le parti più sottili al centro del piatto • Girare durante lo scongelamento
PESCE	Pesce intero (trota, sgombri)	7 - 10	5 - 10	• Avvolgere le estremità sottili con foglio di alluminio, se necessario • Non sovrapporre strati • Girare una volta durante lo scongelamento
	Filetti (sogliole. aringhe)	3 - 5	10 - 15	
	Tranci (merluzzo, salmone)	4- 5	10 - 15	
	Gamberetti, canestrelli	5 - 6 (per 225 g.)	5 - 10	• Girare una volta durante lo scongelamento
	Bollito nel sacchetto contenitore	3 - 5	5	• Forare il sacchetto e metterlo in un apposito piatto da forno • Girare una volta durante lo scongelamento
FRUTTA	Frutta (lamponi, ciliege e fragole)	6 - 8	5 - 10	• Pesare precedentemente la quantità richiesta • Girare una volta durante lo scongelamento ed il tempo di attesa
	Frutta (mele, pesche, rabarbaro)	7 - 8	5 - 10	
	Purea di frutta	7 - 10	10 - 15	• Girare delicatamente durante lo scongelamento
	Torta di frutta, torta al formaggio con frutta	3 - 4	10 - 15	• Mettere sul piatto di portata
PRODOTTI A BASE DI FARINA	Pane Filone grande	5 - 7/6 - 8	10 - 15	• Togliere dalla plastica • Mettere su un foglio di carta assorbente per uso alimentare

	Piccoli tranci di filone	3 - 5/4 - 6	10 - 15	• Girare durante lo scongelamento
	1 filoncino	10 - 20 sec.		
	Filoni di pane dolce e brioche: 1 2 4	 10 - 20 sec. 30 sec. 1 - 11/2	 1 - 2 1 - 2 1 - 2	• 10scongelamento comporta la disidratazione del pane
	Pasticceria	1 (per 225 g.)	20	• Togliere la confezione • Mettere su un foglio di carta assorbente per uso alimentare • Girare spesso per non scaldare eccessivamente una parte
	Sformato (18 - 20 cm.)	4 - 5	5 - 10	• Mettere su un foglio di carta assorbente per uso alimentare • Prima di servire togliere la carta
	Torta salata	2 - 3	5	• Avvolgere in carta da cucina per assorbire l'unto • Il tempo di attesa è fondamentale
	Pan di Spagna: intero a fette	 1 - 11/2 40 - 60 sec.	 5 - 10	• Mettere su carta da cucina

Tabella presa da " Guida Utente e Libro Ricette" per forno a microonde SAMSUNG

home

TEMPI DI COTTURA

Indice microonde

home

Cottura Carne

Alimenti		Tempo di Cottura (Mín. per 450 g.)	Livello di Cottura	Note
MANZO	Filetti piccoli: cottura al sangue cottura media ben cotti	6 6 - 8 8 - 9	ALTO (100%) per i Primi 3 min. poi MEDIO (50%)	• Girare durante la cottura • Attendere 15-25 minuti
	Arrosto (cotoletta) cottura al sangue cottura media ben cotto	10 - 12 13 14 - 15	ALTO (100%) per i Primi 5 min. poi MEDIO (50%)	• Avvolgere l'osso e la parte esterna con foglio di alluminio • Girare durante la cottura • Attendere 15-25 minuti
	Puntine ed arrosti: ben cotto	20	ALTO (100%) per i Primi 5 min. poi SCONGEL. (30%)	• Cuocere coperto • Attendere 20 minuti
	Bistecca (225 g.): cottura media ben cotta	3 5	MEDIO-ALTO (70%)	

AGNELLO	Costine tenere: (gamba, testa) cottura media ben cotte	10 - 12 12 - 14	ALTO (100%) per i Primi 5 min. poi MEDIO (50%)	• Girare durante la cottura • Attendere 15-25 minuti
	Costine tenere: (gamba, testa) ben cotte	15		
	Cotolette, costine: ben cotte	8 - 10	MEDIO-ALTO (70%)	• Mettere le parti sottili verso il centro del piatto • Attendere 5 minuti
MAIALE	Gambe, spalle: ben cotte	10 - 12	ALTO (100%) per i Primi 5 min. poi MEDIO (50%)	• Girare le parti sottili verso il centro del piatto • Attendere 15-25 minuti
	Costine: ben cotte	8 - 10	ALTO (100%) per i Primi 5 min. poi MEDIO (50%)	• Mettere le parti sottili verso il centro del piatto • Attendere 5 minuti
VITELLO	Gambe, spalla, lonza: ben cotta	15	MEDIO-ALTO (70%)	• Girare durante la cottura • Attendere 15-20 minuti
PROSCIUTTO	A pezzi (ben cotti)	10 - 12	MEDIO (50%)	• Girare durante la cottura • Attendere 15-20 minuti

	Bistecche (ben cotte)	6 - 8	MEDIO-ALTO (70%)	• Girare durante la cottura • Attendere 5 minuti
	Pancetta 1 fetta 2 fette 4 fette	 3/4 - 11/4 11/2 - 21/4 23/4 - 4	ALTO (100%)	• Coprire con carta assorbente per uso alimentare

Tabella presa da " Guida Utente e Libro Ricette" per forno a microonde SAMSUNG

cotture

home

Cottura Pesce

Alimenti		Peso	Tempo di Cottura (Mín. su ALTO)	Note
PESCE (intero)	Pesce piccolo (12 cm.)	225 g.	3 - 5	• Avvolgere la testa e la coda con foglio di alluminio • Girare durante la cottura
	Pesce medio (20 cm.)	450 g.	5 - 8	
	Pesce grande (25 cm.)	1 Kg.	8 - 10	
PESCE (porzioni)	Filetti di pesce	450 g.	4 - 7	• Sovrapporre le estremità sottili
	Tranci di pesce	450 g.	5 - 8	• Sistemare le parti più spesse verso la parte esterna del piatto
FRUTTI DI MARE	Gamberetti interi (pelati)	450 g.	7 - 8	• Mescolare o girare diverse volte durante la cottura
	Canestrelli	450 g.	6 - 8 MEDIO-ALTO (70%)	
	Aragosta, granchio	450 g.	6 - 8	

Tabella presa da " Guida Utente e Libro Ricette" per forno a microonde SAMSUNG

cotture

home

Cottura Verdure Fresche

Alimenti		Quantità	Tempo di Cottura (Mín. su ALTO)	Note
PATATE	Patate bollite	1 2 4	4 - 5 6 - 8 12 - 14	• Lavare bene e forare con una forchetta • Quando sono quasi cotte, avvolgerle in un foglio di alluminio e lasciarle a riposo per 5 minuti
	Patate pelate e tagliate a dadini (3 cm.)	3	5 - 8	
FAGIOLI, PISELLI, ecc.	Fagioli	450 g.	6 - 8	• Aggiungere 30 ml. di acqua • Assaggiare dopo un tempo minimo di cottura • Servire immediatamente
	Fagioli piccoli	450 g.	5 - 6	
	Fagioli bianchi	225 g.	4 - 5	
	Piselli	225 g.	4 - 6	
	Ceci	375 g.	6 - 7	
CAVOLFIORE, CAVOLO, ecc.	Cavolo a pezzi	1/2 medio	5 - 7	• Aggiungere 60 ml. di acqua
	Cavoli di Bruxelles	450 g. 225 g.	8 - 10 5 - 7	
	Cavolfiore	1 intero	10	• Aggiungere 60 ml. di acqua • Sistemare i cavoli con le foglie più sottili verso il centro della pirofila

	Broccoli	450 g. 225 g.	7- 8 4 - 5	
	Spinaci	450 g.	5 - 6	• Cucinare le foglie più tenere con pochissima acqua • Coprire
	Verdura verde	450 g.	7 - 8	
VERDURE / RADICI	Carote (a fettine sottili)	450 g. 225 g.	10 6 - 7	• Aggiungere 60 ml. di acqua
	Barbabietola (non pelata)	4 medie	12 - 15	
	Rapa svedese	450 g.	10 - 12	• Aggiungere 60 ml. di acqua • Coprire • Mescolare durante la cottura
	Radici	450 g.		• Avvolgere in una pellicola oleata o cucinare su una pirofila coperta
ALTRE VERDURE	Funghi	225 g.	2 - 3	• Cucinare in una pirofila coperta con burro fuso • Non cucinare troppo
	Cipolle: intere a pezzi	 2 grandi 4 - 5	 4 - 6 2 - 3	• Cucinare in una pirofila coperta senza acqua
	Pomodori	2	2 - 3	• Tagliarli a metà • Cospargere con burro o formaggio • Cucinare in una pirofila
	Fagiolini	225 g.	3 - 4	• Cucinare con poca acqua

	Sedano	4 gambi	2 - 3	• Aggiungere 30 ml. di acqua
	Mais su pannocchia	1 2 4	2 - 3 3 - 4 6 - 8	• Avvolgere le pannocchie in carta oleata e metterle su una griglia • Girare durante la cottura
	Asparagi	450 g.	5 - 6	• Aggiungere 60 ml. di acqua
	Carciofi	1	4 - 5	• Avvolgere i carciofi in carta oleata
	Zucca (a dadini di 3 cm.)	225 g	6 - 7	• Mettere la zucca in una pirofila e coprire • Mescolare durante la cottura • Se si vuole ridurla in poltiglia, aggiungere 1 - 2 minuti di cottura

Tabella presa da " Guida Utente e Libro Ricette" per forno a microonde SAMSUNG

cotture

home

Cottura Verdure Congelate

Alimenti		Quantità	Tempo di Cottura (Mín. su ALTO)	Note
PATATE	Patate fritte (1 cm)	1 2	4 - 5 6 - 8	• La cottura a microonde non è adatta per le patate fritte
FAGIOLI, PISELLI, ecc.	Fagioli	450 g.	8 - 10	• Aggiungere 30 ml. di acqua • Mettere in una pirofila
	Fagioli bianchi	375 g.	7 - 8	
	Piselli	125 g. 225 g. 450 g.	2 - 3 4 - 5 8	
	Verdure miste	225 g.	4 - 5	
	Ceci	125 g. 225 g.	3 - 4 4 - 6	
CAVOLFIORE, CAVOLO, ecc.	Cavolo	1/2 medio	3 - 4	• Aggiungere 45 ml. di acqua
	Cavolfiore	225 g.	5 - 6	• Aggiungere 60 ml. di acqua • Mescolare durante la cottura • Lasciare a riposo per 1 - 2 minuti e poi salare
	Broccoli	225 g.	5	• Non aggiungere acqua

	Spinaci	450 g.	4 - 5	
VERDURE / RADICI	Carote	225 g.	4 - 6	• Aggiungere 30 ml. di acqua
ALTRE VERDURE	Mais su pannocchia	1 3 - 4	2 - 3 8 - 10	• Aggiungere una noce di burro
	Mais	225 g.	3 - 4	• Aggiungere 30 ml. di acqua

Tabella presa da " Guida Utente e Libro Ricette" per forno a microonde SAMSUNG

cotture

home

Cottura Pollame

Alimenti		Tempo di Cottura (Mín. per 450 g.)	Livello di Cottura	Note
POLLO (intero)	Pollo intero **senza** ripieno	6 - 8	ALTO (100%)	• Mettere su una griglia e su un piatto per forno • Per la prima metà del tempo di cottura: - coprire le ali con foglio di alluminio - cucinare con il petto verso il basso • Attendere 10-15 minuti
	Pollo intero **con** ripieno	8 - 9	ALTO (100%)	
POLLO (porzioni)	Cosce, ali	6 - 8	ALTO (100%)	• Mettere le parti più spesse verso l'esterno del piatto • Girare durante la cottura
	Petto	2 - 3	ALTO (100%) MEDIO (50%)	• Coprire durante la cottura per evitare che il pollo diventi secco
	Parti senza ossa	8 - 10	MEDIO-ALTO (70%)	• Girare durante la cottura • Avvolgere le estremità se durante la cottura diventano troppo calde

TACCHINO	Intero fino a 4 Kg.	9 - 10	ALTO (100%) per i Primi 10 min. poi MEDIO-ALTO (70%)	• Cucinare seguendo le stesse modalità descritte per il pollo • Se con ripieno: - riempire il tacchino con il ripieno -cucinare il rimanente separatamente - verificare che il ripieno sia ben cotto
ANITRA	Intera o a porzioni	7 - 10	ALTO (100%) per i Primi 10 min. poi MEDIO-ALTO (70%)	• Cucinare seguendo le stesse modalità descritte per il pollo • Forare la pelle per far colare il grasso in eccesso e rimuovere il grasso durante la cottura • Cucinare bene • Lasciare a riposo coprendo con un foglio di alluminio

Tabella presa da " Guida Utente e Libro Ricette" per forno a microonde SAMSUNG

cotture

home

Indice delle ricette per forno a microonde

Antipasti	Primi	Secondi	Contorni	Dolci	Preparazioni varie
Antipasto antico di verdure	Conchiglie coi porcini	Bocconcini di maiale alla cacciatora	Asparagi di Terry	Creme caramel	Crema pasticciera
Aragosta raffinata	Crema ai funghi	Branzino al cartoccio	Carote dell'orto	Delizia d'autunno	Pasticcio di polenta avanzata
Belga saporita	Crema di zucca	Brasato di vitello al vino bianco	Champignons farciti al prezzemolo	Dolce di panettone	Polenta
Bocconcini	Ditali nell'orto	Calamari affogati	Cipolline all'origano	Dolce tiepido alla ricotta e caramello	
Bocconcini di palombo	Farfalle al cartoccio	Dentice al cartoccio	Finocchi con salsa di arancia e gherigli di noce	Mele al forno	
Bocconcini di pesce spada al rosmarino	Gnocchi alla romana	Filetto al pepe verde	Finocchi di zia Amelia	Pere alla crema	
Bocconcini diversi	Minestra patate e prezzemolo	Lonza con verdure al curry	Funghi ripieni	Torta al cioccolato	
Bruschette	Penne infornate	Messicani al prosciutto	Funghi di Vasco	Torta di pane	
Cozze nere	Riso al pomodoro	Moscardini in umido	Patate al forno	Torta margherita	
Crostini	Risotto ai funghi	Palombo al limone	Peperonata		
Crostini di bosco	Risotto alla veneta	Parmigiana di melanzane e/o zucchine	Pirofila di carciofi di Don Mario		
Gamberetti profumati	Risotto con le vongole	Salmone con contorno di mele	Purea di patate		
Insalata di mare	Risotto scampi e asparagi	Salsicce aromatizzate e polenta	Purea di zucca di Lierca		
Insalata russa	Spaghetti alla mediterranea	Tacchino con le patate	Tortino di patate e cipolle		
Peperoni ai capperi	Spaghetti alle alici		Verdurata alla maniera di Leonardo		
Rotolini di coppa	Tagliatelle rosate		Zucchine trifolate		
Sarde gustose	Zuppa della Nuova Inghilterra				
Scamorza Abruzzese	Zuppa di cipolle				

ANTIPASTO ANTICO DI VERDURE

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
300 g di punte d'asparagi 300 g di funghi coltivati 300 g di cipolline 2 carote 2 carciofi il succo di 1 limone capperi 1 cucchiaino di amido di mais 1/2 tazza d'acqua sale e pepe q.b.	Tagliate le foglie esterne dei carciofi e dividete in quarti i cuori. Pulite e affettate i funghi e le carote, mondate le cipolline e lasciatele intere. Unite le verdure alle punte di asparagi in una pirofila di pirex, aggiungeteci una cucchiaiata di capperi, il succo di limone e la 1/2 tazza d'acqua. Coprite il recipiente con una pellicola trasparente e cuocete a potenza massima per 6 minuti. Rigirate le verdure con garbo, salate, pepate e ricoprendo cuocetele ancora per altri 6 minuti. Lasciate riposare coperto per 5 minuti e poi levate. Disponete tutte le verdure in una terrina di coccio. Raccogliete il succo di cottura in un tegamino, amalgamatevi l'amido di mais stemperando bene e passate nel forno per 1 minuto sempre a potenza massima. Versate la salsina sopra le verdure e servite

Indice ricette per microonde

home

ARAGOSTA RAFFINATA

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
1 Kg. aragosta cespi di lattuga belga qualche goccia di succo di limone 50 g. brandy un po' di prezzemolo tritato 30 g. di olio di oliva extra vergine sale pepe nero macinato al momento	Lavate l'aragosta sotto l'acqua corrente ed incidete il dorso con un coltello affilato. Disponete l'aragosta su un piatto di portata. Preparate una salsina sciogliendo un pizzico di sale con poco succo di limone ed il brandy; sempre mescolando diluite con l'olio extra vergine ed unite il prezzemolo tritato. Irrorate l'aragosta con la salsina preparata, coprite con pellicola trasparente e cuocete alla massima potenza per 3 minuti. Scoprite, lasciate riposare per 1 minuto, date una macinata di pepe nero e servite subito.

Indice ricette per microonde

home

BELGA SAPORITA

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
4 cespi di lattuga belga 4 fette di speck 4 cucchiai di parmigiano grattugiato 2 cucchiai di brodo 1 cucchiaio di salsa di soia un po' di olio di oliva extra vergine sale e pepe q.b.	Pulite i cespi di lattuga belga e tagliateli a metà per il lungo. Tagliate a metà le fette di speck e in ognuna avvolgete mezza lattuga belga leggermente salata. Sistematele in una pirofila unta con olio di oliva extra vergine, bagnate con il brodo e la salsa di soia, spolverizzate con il parmigiano grattugiato e pepate. Cuocete alla massima potenza per 7 minuti, coprendo la pirofila con una pellicola trasparente. A cottura ultimata, levate la pellicola e lasciate riposare per 2 minuti. Servite mentre è ancora caldo.

Indice ricette per microonde

home

BOCCONCINI

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
50 g di mascarpone 50 g di parmigiano grattugiato 50 g di gorgonzola dolce 1 spicchio d'aglio 2 cipollotti 20 g di burro 1 cucchiaio di cognac 1 tazzina di noci tritate 1 cucchiaio di prezzemolo tritato paprica qualche goccia di tabasco sale e pepe	In una terrina ponete il mascarpone con il parmigiano grattugiato e a potenza massima fate riscaldare per 1 minuto. Unite poi, amalgamando ben bene, il gorgonzola e rimettete nel forno per un altro minuto a potenza massima. Togliete dal forno e mescolate fino a ottenere una crema. In un'altra ciotola ponete i cipollotti tritati assai finemente, il succo dello spicchio d'aglio, il burro e cuocete nel forno a potenza massima per 1 minuto. Amalgamate quindi il tutto alla crema dei formaggi, aggiungete qualche goccia di tabasco, il cognac, il prezzemolo tritato e fate raffreddare in frigorifero per 2 ore. Quando il composto sarà consistente, fatene tante palline aiutandovi con un cucchiaio; stendete poi le noci tritate in un piatto e passatevi le palline. Disponete i bocconcini sopra un vassoio ricoperto con foglie di lattuga e serviteli con un buon vino bianco secco.

Indice ricette per microonde

home

BOCCONCINI DI PALOMBO

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	***Procedimento:***
500 g. palombo uno scalogno un cucchiaio di vino bianco secco prezzemolo tritato un cucchiaino di olio di oliva extra vergine sale	Tagliate il palombo a strisce piuttosto larghe. In una pirofila adatta alla cottura a microonde mettete lo scalogno, l'olio ed il vino. Cuocete alla massima intensità per 1 minuto. Unite il pesce, coprite con pellicola trasparente e cuocete alla massima potenza per 5 minuti. Salate, unite il prezzemolo tritato e fate riposare scoperto per 2 minuti.

Indice ricette per microonde

home

BOCCONCINI DI PESCE SPADA AL ROSMARINO

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
500 g. pesce spada un rametto di rosmarino uno spicchio d'aglio 30 g. olive nere un cucchiaino di olio di oliva extra vergine sale	Tagliate il pesce spada a cubetti di circa 3 cm.. In una pirofila adatta alla cottura a microonde mettete lo spicchio d'aglio, il rosmarino e l'olio di oliva extra vergine. Cuocete alla massima intensità per 1 minuto. Unite il pesce, le olive nere, coprite con pellicola trasparente e cuocete alla massima potenza per 5 minuti. Salate, fate riposare scoperto per 2 minuti e poi servite.

Indice ricette per microonde

home

BOCCONCINI DIVERSI

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
8 fette di pan carré 2 piccole mozzarelle freschissime 8 acciughe sott'olio 2 bei pomodori origano sale e pepe	Ritagliate dei cerchi dalle fette di pan carré, poneteli sul piatto grigliante, precedentemente riscaldato come da istruzioni, e fateli tostare per 3 minuti. Tagliate a dadini le mozzarelle e distribuitele sopra ogni fetta tostata. Disponeteci sopra un'acciuga e spolverizzare con un po' d'origano, sale e pepe. Passate i crostini così preparati per 4 minuti a media potenza e serviteli ancora caldi, accompagnati con un 1/2 pomodoro a testa tagliato a fettine.

Indice ricette per microonde

home

BRUSCHETTE

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	***Procedimento:***
1 cipollotto di 30-40 g. 80 g. zucchine 1/3 peperone carnoso 100 g. melanzane 4 cucchiai olio di oliva extra vergine 2 cucchiai di salsa di pomodoro 4 fette di pane alte 1 cm. abbondante 1 spicchio d'aglio sale q.b.	Sbucciare il cipollotto, pulire la zucchina eliminando le estremità, il pezzo di peperone eliminando le costole interne ed i semi; lavare tutti gli ortaggi. Tagliare il cipollotto a dadini di mezzo centimetro di lato; Metterlo, con due cucchiai di olio, in un recipiente medio-piccolo, di materiale adatto al microonde, e fare cuocere scoperto a piena potenza (750 W) per 2 minuti. Tagliare le altre verdure a dadi di circa un centimetro di lato, unirle al cipollotto aggiungendo un po' di sale e farle cuocere coprendo il recipiente con della pellicola trasparente per 3 minuti, mescolate le verdure e cuocere, sempre con il recipiente coperto, per altri 3 minuti. Aggiungere la salsa di pomodoro, mescolando ancora e cuocere a recipiente coperto e a piena potenza per 1 minuto. Togliere il recipiente dal forno e riscaldate il piatto grigliante per 6 minuti (o secondo le istruzione del vostro forno); adagiate sul piatto grigliante le fette di pane e fatele tostare a piena potenza per 2 minuti, voltandole a metà cottura. Strofinale con l'aglio sbucciato, metterle su un piatto distribuendo sopra in maniera uniforme l'olio rimasto ed il misto di verdure. Servirle subito ben calde.

Indice ricette per microonde

home

COZZE NERE

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	***Procedimento:***
1 kg di cozze freschissime 4 cucchiai colmi di pepe nero olio extra vergine d'oliva 2 dl di vino bianco secco.	Lavate bene le cozze eliminando le barbe e ponetele in una capiente casseruola bagnandole con il vino e coprendole con il pepe nero. Mettete nel forno per 8 minuti a potenza media. Lasciate riposare per 2 minuti, ritirate e irrorate con olio extra vergine. Servitele subito con fettine di pane nero imburrato. Se qualche cozza rimanesse chiusa rimettetela nel forno per un altro minuto. Se non si aprisse, eliminatela.

Indice ricette per microonde

home

CROSTINI

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	***Procedimento:***
2 melanzane 2 cucchiai di yogurt un po' d'olio di oliva extra vergine 1 tazzina di prezzemolo tritato 2 spicchi d'aglio finemente tritati pane integrale a fettine sale e pepe	Dividete a metà le melanzane, sistematele in un recipiente in pirex, copritelo con una pellicola trasparente e cuocete a potenza massima per 5 minuti. Lasciate poi riposare nel forno per 2 minuti, quindi levate le melanzane con l'aiuto di un cucchiaio e asportatene la polpa che metterete in una terrina. Unite poi lo yogurt, il prezzemolo e l'aglio finemente tritati. Salate, pepate e irrorate con un po' di olio di oliva extra vergine. Amalgamate molto bene il tutto e servite in coppette con sottili crostini di pane integrale.

[Indice ricette per microonde]

[home]

CROSTINI DI BOSCO

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
200 g di funghi coltivati 100 g di taleggio 1 tazzina di panna 1 cucchiaino di semi di coriandolo sale e pepe q.b.	Pulite i funghi, tagliateli a fettine e unitevi il taleggio tagliato a dadini, la panna e i semi di coriandolo. Tagliate 8 fettine di pane casereccio, stendeteci sopra il composto e disponeteli a cerchio nel forno dopo averli salati e pepati. Cuocete a potenza massima per 4 minuti. Lasciate raffreddare per 1 minuto e serviteli con un po' di crescione fresco.

Indice ricette per microonde

home

GAMBERETTI PROFUMATI

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
600 g. gamberetti sgusciati il succo e la scorza di mezzo limone qualche cucchiaiata di brandy prezzemolo tritato 30 g. olio di oliva extra vergine sale e pepe	Disponete i gamberetti in un recipiente di pirex. Tritate la scorza di limone ed unitela al prezzemolo tritato, poi unite il brandy ed il succo di limone. Salate e pepate, poi diluite con l'olio. Distribuite il condimento sopra i gamberetti e coprite la pirofila con un foglio di carta oleata. Cuocete alla massima intensità per 3 minuti, poi scoprite e lasciate riposare per 1 minuto.

Indice ricette per microonde

home

INSALATA DI MARE

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
1/2 Kg. di seppioline pulite 1/2 Kg. di calamaretti puliti 200 g. di gamberetti sgusciati un po' di vino bianco secco prezzemolo tritato 2 spicchi d'aglio il succo di 1 limone un po' di olio di oliva extra vergine sale e pepe q.b.	Dopo aver lavato ed asciugato il pesce, tagliate i calamaretti e metteteli in un tegame di pirex con le seppioline intere, uniteci il succo dei 2 spicchi d'aglio, un po' di pepe ed un po' di vino bianco secco. Mescolate e fate cuocere a potenza massima per 6 minuti. Unite i gamberetti, mescolate, coprite e cuocete per altri 8 minuti. Se necessario salate, mescolate, ricoprite e finite la cottura per altri 6 minuti. Lasciate poi riposare, coperto, per altri 5 minuti. Versate il tutto su di un piatto di portata, regolate il sale ed il pepe, unite il succo del limone, un po' di olio di oliva extra vergine, il prezzemolo tritato e servite.

Indice ricette per microonde

home

PEPERONI AI CAPPERI

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
2 bei peperoni rossi 2 spicchi d'aglio 1 mazzetto di rucola (rughetta) 1 cucchiaio di capperi olio di oliva extra vergine sale e pepe q.b.	Tagliate a metà i peperoni, adagiateli sul piatto grigliante precedentemente riscaldato come da istruzioni, cuoceteli per 6 minuti alla massima potenza, tre minuti per parte, quindi lasciateli riposare per altri 3 minuti. Levate la buccia ai peperoni e tagliateli a strisce, salate, pepate e sitemateli in un piatto profondo. Copriteli con la rucola tritata ed il succo dei 2 spicchi d'aglio, unite i capperi e condite con l'olio di oliva extra vergine. Serviteli con fettine di pane tostato.

Indice ricette per microonde

home

ROTOLINI DI COPPA

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	***Procedimento:***
8 fette di coppa 80 g. formaggio tipo Bel Paese un cucchiaio si senape aromatizzata prezzemolo tritato olio di oliva extra vergine una nocina di burro	Tagliate il formaggio a cubetti. Disponete su ogni fetta di coppa, dopo averla spalmata di senape, alcuni cubetti di formaggio ed un po' di prezzemolo tritato. Arrotolate formando degli involtini, che disporrete a corona su di un piatto di portata leggermente unto di burro. Passate nel forno a microonde per 1 minuto, fate riposare per un altro minuto e servite.

Indice ricette per microonde

home

SARDE GUSTOSE

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
12 sarde pulite senza lische e testa 2 spicchi d'aglio 8 olive farcite prezzemolo tritato olio di oliva extra vergine sale e pepe q.b.	Ponete le sarde pulite, adagiandole in cerchio con la coda verso il centro, sul piatto grigliante precedentemente riscaldato come da istruzioni, cuoceteli per 6 minuti alla massima potenza. Lasciate riposare 2 minuti, quindi sistematele in un piatto di portata profondo. Spolverizzatele con il prezzemolo e l'aglio tritati. Dopo averle salate e pepate, irroratele con l'olio di oliva extra vergine e decoratele con le olive tagliate a metà. Servitele con fettine di pane tostato, anche leggermente imburrato.

Indice ricette per microonde

home

SCAMORZA ABRUZZESE

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
2 scamorze affumicate 4 acciughe sott'olio pepe nero	Dividete in due le scamorze e fate di ogni metà tante fettine che sistemerete in 4 scodelline di pirex. Sopra a ognuna sistemate un'acciuga ed abbondante pepe nero macinato al momento. Ponete le 4 scodelline a cerchio nel forno e fate cuocere alla massima potenza per 3 o 4 minuti. Lasciate riposare per un minuto e servite.

Indice ricette per microonde

home

CONCHIGLIE CON PORCINI

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
400 g di conchiglie 400 g di porcini sodi e freschi 1 cipolletta tritata 100 g di stracchino 2 spicchi d'aglio 1 cucchiaio di prezzemolo olio di oliva extra vergine sale e pepe	Mettete un po' d'olio in una pirofila e fate rosolare nel forno a microonde, per 3 minuti alla potenza massima, gli spicchi d'aglio schiacciati e la cipolla tritata. Quando la cipolla sarà imbiondita, togliete l'aglio e unite i funghi puliti e tagliati a fettine, il prezzemolo tritato e fate cuocere ancora per 3 minuti. Lasciate riposare per 2 minuti, salate e pepate. Lessate le conchiglie e scolatele al dente unendole ai funghi. Amalgamate il tutto aggiungendoci lo stracchino tagliato a dadini e un filo d'olio extra vergine d'oliva. Servite ben caldo.

Indice ricette per microonde

home

CREMA AI FUNGHI

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
400 g. funghi porcini 40 g. parmigiano grattugiato 10 g. olio di oliva extra vergine 1 spicchio d'aglio 1 uovo 1/2 l. di acqua 30 g. di panna da cucina 8 fette di pane casereccio sale pepe nero da macinare al momento	Pulite i funghi senza lavarli, raschiandoli con un coltellino ed affettateli. Mettete in un recipiente di coccio l'aglio privato del germoglio centrale, l'olio ed i funghi. Coprite e cuocete alla massima potenza per 5 minuti, poi unite mezzo litro di acque e continuate la cottura per 10 minuti. Rimescolate, aggiustate il sale e lasciate riposare per 2 minuti. Frullate tutto dopo aver unito la panna e l'uovo. Tostate le fette di pane e disponetele nelle fondine, spolverizzandole con il parmigiano grattugiato; distribuite la crema di funghi nelle fondine e servite offrendo a parte il pepe nero da macinare al momento.

Indice ricette per microonde

home

CREMA DI ZUCCA

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
400 g. di zucca gialla sbucciata e tagliata a dadini 200 g. panna fresca 500 g. di buon brodo sale pepe nero da macinare al momento	In un recipiente, adatto alla cottura a microonde alto e stretto, mettete la zucca tagliata a dadini, aggiungete un dito di acqua, coprite con la pellicola trasparente e cuocete alla massima potenza per 5 minuti. Lasciate riposare per 1 minuto, poi eliminate la pellicola e frullate la zucca. Unite la panna e il brodo, salate, versate in un recipiente non troppo stretto e cuocete nel forno a microonde a potenza medio-alta e a recipiente coperto per circa 4 minuti, e poi servite.

Indice ricette per microonde

home

DITALI NELL'ORTO

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
350 g di ditali 1/2 kg di zucchini freschi un bel trito di prezzemolo, sedano, basilico, menta, aglio e origano olio extra vergine di oliva un po' d'acqua sale e pepe	Lavate gli zucchini e tagliateli a striscioline lunghe e sottili, poneteli in una pirofila con il battuto di erbe e aglio, un mestolo d'acqua, sale, pepe e mettete coperto a potenza massima per 8 minuti mescolando per 2 volte. Lessate al dente i ditali, scolateli e uniteli agli zucchini, coprite la pirofila e cuocete ancora per 2 minuti a potenza massima. Spegnete e lasciate riposare per 2 minuti, irrorate generosamente con olio d'oliva extra vergine crudo e servite.

Indice ricette per microonde

home

FARFALLE AL CARTOCCIO

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
350 g. pasta a farfalle 1/2 bicchiere di passato di pomodoro 12 olive farcite 4 acciughe sott'olio 1 scatoletta di tonno sott'olio da 100 g. 120 g. di buon formaggio Taleggio olio di oliva extra vergine foglie di basilico sale e pepe q.b.	Mentre fate lessare le farfalle al dente, mescolate in una terrina il passato di pomodoro, le acciughe tagliuzzate, le olive spezzettate, il tonno sbriciolato, 8 foglie di basilico grossolanamente tritate, sale e pepe. Tagliate a dadini il Taleggio, scolate la pasta al dente ed unitela agli ingredienti preparati nella terrina. Preparate quattro fogli di carta da forno, versateci dentro le farfalle condite dividendole in 4 parti. Avvolgete la carta in modo da formare 4 cartocci che metterete nel forno disponendoli a cerchio. Cuocete alla massima potenza per 2 minuti, lasciate riposare per altri due minuti e servite.

Indice ricette per microonde

home

GNOCCHI ALLA ROMANA

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
200 g di semolino 7,5 dl di latte 100 g di burro 3 rossi d'uovo 100 g di parmigiano grattugiato sale	Sopra il fuoco portate il latte a ebollizione, unite 20 g di burro a pezzettini, sale e poi, mescolando in continuazione, versateci poco per volta il semolino in modo di non fare grumi. Quando il composto sarà omogeneo, coprite il recipiente con la pellicola trasparente e passatelo nel microonde a potenza massima per 8 minuti, ricordandovi di mescolare a metà cottura. Levate dal forno e incorporate i rossi d'uovo e metà del formaggio mescolando bene. Quando il tutto sarà amalgamato, versatelo sopra un piano di marmo o in un piatto capiente leggermente unti, livellando il composto con l'aiuto di una spatola in modo da ricavarne uno strato di circa 3 cm di spessore. Quando il composto sarà raffreddato, tagliate tanti dischetti con l'aiuto di un bicchiere piccolo da vino. Imburrate una pirofila e distribuiteci i dischetti e i ritagli, spolverizzare tutto con il parmigiano grattugiato e distribuite il burro a fiocchetti. Ponete nel forno scoperto per 8 minuti a potenza massima e, nel caso ci fosse, usate anche il grill.

Indice ricette per microonde

home

MINESTRA PATATE E PREZZEMOLO

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
4 patate piccole	Mettete in 4 cocci individuali le patate lavate e tagliate a pezzettini.
8 cucchiai di pastina	Coprite e cuocete alla massima potenza per 4 minuti.
prezzemolo tritato	Poi mettete in ogni coccio 2 cucchiai di pastina, un quarto di dado e 200 g. di acqua.
1 dado per brodo	Coprite i cocci con pellicola trasparente e cuocete alla massima intensità per il tempo indicato sulla confezione della pastina.
800 g. di acqua	Eliminate la pellicola, rimescolate, suddividete il trito di prezzemolo e servite.
sale e pepe q.b.	

Indice ricette per microonde

home

PENNE INFORNATE

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
350 g di penne 400 g di passato di pomodoro 2 melanzane 80 g di burro 1 tazza colma di parmigiano grattugiato 1 piccola cipolla basilico olio 2 mozzarelle sale e pepe	Pulite le melanzane e, dopo averle tagliate a fettine sottili, fatele grigliare sul piatto grigliante, precedentemente riscaldato come da istruzioni, per 6 minuti a potenza massima rigirandole a metà cottura. A parte, tagliate la cipolla a fettine e fatela imbiondire in un tegame con un po' d'olio per 4 minuti. Quando la cipolla sarà pronta, uniteci il passato di pomodoro, salate, pepate e cuocete per 10 minuti, mescolando a metà cottura. Lessate le penne, scolatele quando sono al dente, conditele con il pomodoro preparato e uniteci il basilico fresco spezzettato. In una pirofila imburrata versate uno strato di pasta, ricopritela con uno strato di melanzane, fettine di mozzarella, parmigiano grattugiato e proseguite con gli strati fino all'esaurimento di tutti gli ingredienti. Ricoprite con qualche fiocchetto di burro e passate a potenza massima al microonde per 10 minuti.

Indice ricette per microonde

home

RISO AL POMODORO

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
400 g. riso 1/2 Kg. Pomodori maturi 1 piccola cipolla 2 spicchi d'aglio 1 mazzetto di basilico fresco 1/2 l. brodo 50 g. burro (oppure olio di oliva extra vergine) parmigiano grattugiato sale e pepe q.b.	Lavate ed asciugate i pomodori, quindi poneteli a cerchio sul piatto grigliante, precedentemente riscaldato, e cuoceteli per 1 minuto alla massima potenza (750 W). Levateli dal forno, sbucciateli e fateli a pezzetti, sistemateli in una pirofila con la cipolla tritata e gli spicchi d'aglio schiacciati, metà del basilico tritato e metà burro. Coprite con pellicola trasparente e cuocete per 4 minuti, mescolando a metà cottura. A questo punto aggiungete il brodo bollente ed il riso, mescolate e cuocete senza coprire per 6 minuti, poi mescolate di nuovo, coprite con pellicola trasparente e terminate la cottura con altri 8 minuti. Unite il parmigiano grattugiato, il resto del burro, il rimanente basilico spezzettato, togliete gli spicchi d'aglio, salate e pepate. Lasciate riposare per 2 minuti prima di servire.

Indice ricette per microonde

home

RISOTTO AI FUNGHI

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
4 bei porcini freschi 350 g. riso prezzemolo tritato 1/4 cipolla tritata il succo di 2 spicchi d'aglio 1 mazzetto di basilico fresco 1 bicchiere di vino bianco secco 20 g. burro olio di oliva extra vergine 7,5 dl. Di brodo parmigiano grattugiato sale e pepe q.b.	Pulite i funghi con un panno umido, senza lavarli, affettateli e poneteli in una casseruola con la cipolla tritata, un po' di olio, il succo dei 2 spicchi di aglio ed il vino bianco. Mescolate delicatamente e cuocete alla massima potenza per 3 minuti. Aggiungete il riso, il brodo bollente, mescolate, salate e pepate. Cuocete ancora alla massima potenza per 15 minuti, mescolando due volte durante la cottura. Lasciate riposare per 3 minuti, poi aggiungete delicatamente il burro, il prezzemolo tritato e abbondante parmigiano grattugiato.

Indice ricette per microonde

home

RISOTTO ALLA VENETA

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
300 g. riso fino o superfino 100 g. tra carota, cipolla e sedano in parti uguali 4 cucchiai di olio di oliva extra vergine 1 patata 1 litro di brodo di estratto di carne o di estratto vegetale 2 cucchiai di prezzemolo tritato parmigiano grattugiato sale.	Mondate carota, cipolla e sedano, lavateli e tagliateli a dadini. Metteteli con metà dell'olio in un recipiente capace dalle pareti alte e di materiale adatto alle microonde; cuocete senza coprire alla massima potenza (750 W) per 3 minuti, mescolando una volta. Sbucciate la patata, lavatela e tagliatela a fette spesse 2 o 3 millimetri. Aggiungete al trito di verdure il riso, la patata, il brodo bollente, mescolate con cura e fate cuocere a recipiente scoperto ed a piena potenza per 12 minuti o finché il riso risulterà cotto al dente, mescolando 1 o 2 volte. Incorporate al risotto metà del prezzemolo tritato e l'olio rimanente. Lasciate riposare per 3 minuti circa e servite cospargendo il risotto con il prezzemolo rimasto. Consiglio: potete servire a parte parmigiano grattugiato, oppure mescolarne un paio di cucchiai al risotto e spargere altri due cucchiai in superficie.

Indice ricette per microonde

home

RISOTTO CON LE VONGOLE

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
1 confezione di vongole surgelate 300 g. di riso 1 tazza di passato di pomodoro 1/2 cipolla tritata 2 spicchi d'aglio prezzemolo tritato 1/2 litro di brodo olio extra vergine di oliva sale e pepe q.b.	Mettete un po' d'olio di oliva extra vergine in una pirofila con la cipolla e l'aglio tritati, fate imbiondire per 3 minuti alla massima potenza, quindi aggiungete il passato di pomodoro e cuocete ancora per altri 3 minuti. Unite le vongole scongelate ed il prezzemolo, mescolate e cuocete ancora per 3 minuti. A questo punto aggiungete il riso, mescolando bene, e cuocete per 2 minuti. Versate il brodo, rimescolate, salate e pepate e finite di cuocere coperto per 15 minuti, mescolando due volte durante la cottura. Lasciate riposare 2 minuti e servite.

Indice ricette per microonde

home

RISOTTO SCAMPI E ASPARAGI

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
300 g. di code di scampi private di carapace e filo intestinale 300 g. di riso 500 g. di asparagi 40 g. di burro 1 piccola cipolla 2 spicchi d'aglio 1 litro di brodo di pesce 1 cipolla 1/2 bustina di zafferano sale q.b.	Scaldate il brodo di pesce. Mondate gli asparagi, lavateli con cura per eliminare qualsiasi residuo sabbioso, scartate le parti legnose e tagliate obliquamente i restanti turioni a tronchetti lunghi 3 cm, separando le punte dai gambi. Sbucciate la cipolla e affettatela. Mettete 20 g. di burro in una ampia casseruola di pirex e senza coperchio passatelo nel forno microonde con il piatto girevole. Quando il burro sarà sciolto, unite la cipolla a fette e cuocete per 2 o 3 minuti alla massima potenza (750 W); poi aggiungete gli scampi, i gambi degli asparagi e fateli cuocere per 3 minuti alla stessa potenza, mescolandoli a metà cottura. Estraete il recipiente dal forno, trasferite gli scampi in un piatto e salateli leggermente; versate nello stesso recipiente il riso ed il brodo, tenendone da parte un cucchiaio, coprite e fate cuocere per 10 minuti, mescolando a metà cottura. Aggiungere le punte degli asparagi e lasciate cuocere per altri 4 minuti a recipiente scoperto. Completate il riso con le code degli scampi, lo zafferano stemperato nel cucchiaio di brodo ed il restante burro; quindi regolate il sale, mescolate e lasciate riposare il risotto per 3 minuti prima di servirlo.

[Indice ricette per microonde]

[home]

SPAGHETTI ALLA MEDITERRANEA

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
300 g. spaghetti 200 g. peperone rosso 100 g. melanzana 200 g. pomodori pelati 20 g. olio extra vergine di oliva 1 spicchio d'aglio un filetto di acciuga un cucchiaio di basilico tritato sale	Lavate e pulite il peperone privandolo dei semi e dei filamenti bianchi e tagliatelo a striscioline. Lavate la melanzana e tagliatela a dadini. Tritate lo spicchio d'aglio. Mettete tutti gli ingredienti, tranne il basilico tritato, in un tegame di coccio, coprite e cuocete nel forno microonde per 10 minuti, rigirando a metà cottura. Nel frattempo cuocete gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata, scolateli e conditeli con il sugo di peperoni, completandolo all'ultimo momento con il trito di basilico ed un filo di olio crudo.

Indice ricette per microonde

home

SPAGHETTI ALLE ALICI

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	***Procedimento:***
300 g. spaghetti 400 g. pomodori freschi un pezzetto di peperoncino piccante un cucchiaio di capperi 40 g. olio extra vergine di oliva 1 spicchio d'aglio 50 g. olive nere snocciolate 2 filetti di alici un cucchiaino di prezzemolo tritato sale	Versate l'olio in un recipiente di vetro basso e non troppo largo, unite l'aglio privato del germoglio centrale ed un pezzetto di peperoncino piccante senza semi. Cuocete ad intensità medio-alta per 2 minuti. Perché il sugo non risulti troppo saporito eliminate l'aglio ed il peperoncino. Aggiungete i pomodori, le alici, i capperi e le olive tagliate a pezzettini, rimescolate e cuocete alla massima potenza per 6 minuti. A fine cottura salate e condite gli spaghetti, che nel frattempo avrete lessato in abbondante acqua salata , incorporandovi il trito di prezzemolo.

Indice ricette per microonde

home

TAGLIATELLE ROSATE

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
250 g. tagliatelle 300 g. pomodori pelati 100 g. di panna freschissima uno scalogno sale e pepe q.b.	In una pirofila disponete lo scalogno tritato finissimo con i pelati ben sgocciolati e tritati grossolanamente. Cuocete nel forno microonde per 3 minuti a recipiente coperto. Unite la panna, rimescolate e cuocete ancora per 3 minuti. Fate riposare per 2 minuti e poi frullate. Nel frattempo cuocete le tagliatelle in abbondante acqua bollente salata, scolatele al dente e conditele con la salsa preparata. Pepate e servite subito.

Indice ricette per microonde

home

ZUPPA DELLA NUOVA INGHILTERRA

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
50 g. di pancetta affumicata in una fetta sola 2 cipolle 300 g. patate 2 cucchiai di olio di oliva extra vergine 2 dl. Latte 4 cucchiai colmi di mais sgranato in scatola 4 fette grandi di pane raffermo, preferibilmente scuro 6 dl. acqua sale	Tagliate la pancetta a strisce non troppo sottili. Sbucciate e lavate le cipolle e le patate; tagliatele separatamente a fette spesse mezzo centimetro. Riunite in un recipiente capace dalle pareti alte, di materiale adatto al microonde, la pancetta, le cipolle e l'olio. Cuocete scoperto alla massima potenza per 4 minuti, mescolando una volta a metà cottura. Scaldate su un fornello il latte mescolato a 6 dl. di acqua e portatelo ad ebollizione. Nel recipiente, dove sono pancetta e cipolla, aggiungete le patate il misto di latte ed acqua, poco sale e cuocete scoperto a piena potenza per 15 minuti o fintanto che le patate non risulteranno molto tenere e, premendole, si romperanno facilmente. Unite il mais, mescolate e lasciate riposare per 3 o 4 minuti. Nel frattempo sistemate le fette di pane, tagliato grossolanamente, in una zuppiera od in piatti fondi individuali.Versate la zuppa sul pane e servite.

Indice ricette per microonde

home

ZUPPA DI CIPOLLE

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	***Procedimento:***
600 g. di cipolle 100 g. di emmental grattugiato 50 g. di burro 1 l. di brodo 20 g. di farina 1 tazza di parmigiano grattugiato 4 fette di pane casereccio sale pepe nero macinato al momento	Sbucciate le cipolle e affettatele finemente. Ponetele in una capiente pirofila con il burro, coprite ce cuocete a potenza media per 4 minuti, quindi mescolate e ripetete la cottura per altri 4 minuti Aggiungete la farina amalgamandola bene e cuocete ancora per 3 minuti. Versate quindi il brodo bollente e coprite, facendo cuocere alla massima potenza per 8 minuti, mescolando una volta a metà cottura. Terminata la cottura, mescolate il composto aggiungendoci il parmigiano grattugiato, il sale ed il pepe nero macinato al momento. Versate il composto in 4 scodelle di coccio, adagiatevi sopra una fetta di pane casereccio tostato e spolverizzato con l'emmental grattugiato. Mettete le scodelle di coccio nel microonde e cuocete per 4 minuti, fate riposare per 2 minuti e servite.

Indice ricette per microonde

home

BOCCONCINI DI MAIALE ALLA CACCIATORA

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
300 g. lonza di maiale a dadini 10 g. funghi secchi 5 g. olio di oliva extra vergine 3 cucchiai di passata di pomodoro origano sale e pepe	Mettete i funghi secchi in un bicchiere e copriteli con dell'acqua. Chiudete il bicchiere con pellicola trasparente e passate al forno microonde alla massima intensità per 1 minuto In un sacchetto per cuocere mettete i dadini di carne con l'origano, poi sbattete fortemente il sacchetto in modo che la carne prenda il sapore delle erbe. Unite alla carne l'olio e la passata di pomodoro, poi i funghi con la loro acqua ben filtrata. Salate leggermente e chiudete il sacchetto. Passate al microonde alla massima intensità per 3 minuti. Ruotate il sacchetto e cuocete ancora per 1 minuto. Fate riposare per 1 minuto e servite con verdura di stagione.

Indice ricette per microonde

home

BRANZINO AL CARTOCCIO

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
1 branzino di circa 1 Kg. 30 g. olio di oliva extra vergine un cucchiaio di succo di limone uno spicchio d'aglio sale e pepe q.b.	Disponete il branzino pulito e lavato su un foglio di carta oleata. Unite il succo di limone, l'olio, lo spicchio d'aglio privato del germoglio centrale, sale e pepe. Chiudete il cartoccio non troppo stretto e cuocete nel forno microonde alla massima intensità per 12 minuti, ruotando il cartoccio un paio di volte, in modo che la cottura sia uniforme. Lasciate riposare per 1 minuto, poi servite aprendo il cartoccio solo davanti ai commensali.

Indice ricette per microonde

home

BRASATO DI VITELLO AL VINO BIANCO

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
600 g. vitello 1 carota 1 cipolla 1 pezzo di costa di sedano 10 g. olio di oliva extra vergine 2 pomodori pelati un cucchiaio di vino bianco secco sale	In un recipiente di coccio adatto alle microonde mettete la cipolla, la carota e la costa di sedano tritati. Unite l'olio e cuocete al forno microonde alla massima intensità per 3 minuti a recipiente coperto. Mettete ora nel recipiente la carne, il vino bianco secco ed i pomodori pelati. Coprite con la pellicola trasparente e cuocete alla massima intensità per 14 minuti. Passato questo tempo frullate il fondo di cottura, salate, affettate la carne e lasciatela riposare coperta dal sugo per almeno 3-4 minuti.

Indice ricette per microonde

home

CALAMARI AFFOGATI

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
500 g. calamari già puliti uno spicchio d'aglio un cucchiaio di prezzemolo tritato un cucchiaio di vino bianco secco un cucchiaio di olio di oliva extra vergine sale e pepe q.b.	Lavate accuratamente i calamari sotto il getto dell'acqua. Mettete in un recipiente di coccio lo spicchio di aglio, privato del germoglio centrale, l'olio ed il vino bianco secco. Unite i calamari, coprite con pellicola trasparente e cuocete alla massima intensità per 6 minuti. Fate riposare per 5 minuti, unite il prezzemolo tritato, salate e pepate leggermente. Servite con polenta o riso lessato.

Indice ricette per microonde

home

DENTICE AL CARTOCCIO

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
800 g. tranci di dentice. 30 g. olio di oliva extra vergine un cucchiaio di succo di limone uno spicchio d'aglio sale e pepe q.b.	Disponete tranci di dentice su un foglio di carta oleata, dopo averli passati sotto l'acqua e non asciugati. Spruzzate il succo di limone, l'olio, unite lo spicchio d'aglio privato del germoglio centrale, sale e pepe. Chiudete il cartoccio non troppo stretto e cuocete nel forno microonde alla massima intensità per 6 minuti, ruotando il cartoccio un paio di volte, in modo che la cottura sia uniforme. Lasciate riposare per 1 minuto, poi servite aprendo il cartoccio solo davanti ai commensali. Se volete che il pesce abbia un aspetto brillante, al momento di servire spennellatelo con il suo sugo.

Indice ricette per microonde

home

FILETTO AL PEPE VERDE

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
700 g. filetto di manzo 1/2 tazzina di buon brandy o cognac 1 spicchio d'aglio 1 cucchiaio abbondante di pepe verde un po' di burro sale e pepe q.b.	Strofinate la pirofila con lo spicchio d'aglio, versateci il brandy, il pepe verde grossolanamente schiacciato con una forchetta, 2 noci di burro e poi adagiatevi sopra il filetto che avrete legato con lo spago da cucina. Cuocete a piena potenza per 14 minuti, rigirando la carne ogni 4 minuti durante la cottura. Salate e lasciate riposare per 6 minuti coperto. Volendo la carne più cotta aumentate la cottura di 3-5 minuti.

Indice ricette per microonde

home

LONZA CON VERDURE AL CURRY

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
600 g. lonza di maiale 8 patate piccole di circa 30 g. ciascuna 8 cipolline sbucciate 3 costole di sedano 1 cucchiaio di curry 2 cucchiai di olio di oliva extra vergine sale	Sbucciate le patate, mondate il sedano e lavateli insieme con le cipolline. Tagliate il sedano a dadini. Riunite le verdure in un recipiente abbastanza capace, dalle pareti alte ed adatto al microonde; cospargetele con il curry, conditele con l'olio e mescolate. Coprite e cuocete a piena potenza per 3 minuti. Adagiate nel recipiente la carne, salate, coprite di nuovo e cuocete a piena potenza per 20 minuti o finché sarà tenera. Dopo i primi 8-9 minuti mescolate le verdure. Lasciate riposare per 4-5 minuti, quindi affettate la carne e servitela contornata dalle verdure.

Indice ricette per microonde

home

MESSICANI AL PROSCIUTTO

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
8 fettine sottili e ben battute di vitello per complessivi 500 g. 70 g. di prosciutto cotto 8 olive verdi snocciolate 1 cucchiaino di capperi 4 cucchiai di vino bianco secco 1/2 cucchiaio di estratto di carne o estratto vegetale il succo di 1/2 limone 3 cucchiai di olio di oliva extra vergine sale	Iniziate tritando insieme il prosciutto, le olive ed i capperi. Distribuite in maniera uniforme il trito su ogni fettina di carne ed arrotolatela. Fissate gli involtini ottenuti con uno stecchino di legno. Adagiateli lungo i bordi di un recipiente capace, dalle pareti basse ed adatto al microonde, unto con un cucchiaio di olio; bagnateli con il vino bianco e cuoceteli a piena potenza e a recipiente scoperto per 5 minuti. Girateli in modo da volgere verso l'esterno la parte che prima era verso il centro e continuate la cottura, sempre a recipiente scoperto per altri 5 minuti. Passate gli involtini in un piatto, sgocciolandoli e lasciateli riposare per 4-5 minuti. Nel frattempo, se il sugo di cottura formatosi nel recipiente fosse troppo abbondante, mettetelo in una casseruola su un fornello a fiamma alta finché si sarà ridotto a circa 3 cucchiai. Scioglietevi quindi l'estratto di carne, mescolatevi poco sale, il succo di limone ed il restante olio. Versate il sughetto sui messicani e servite.

Indice ricette per microonde

home

MOSCARDINI IN UMIDO

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
800 g. di moscardini in umido 25 g. olio di oliva extra vergine uno spicchio d'aglio 200 g. passata di pomodoro sale pepe nero macinato al momento	Lavate i moscardini sotto il getto dell'acqua, poi disponeteli in un tegame di coccio con l'olio e lo spicchio d'aglio: cuoceteli coperti alla massima intensità per 6 minuti. Unite la passata di pomodoro, coprite e terminate la cottura a minore intensità per altri 6 minuti Fate riposare per 2 minuti e poi servite con crostoni di pane tostato.

Indice ricette per microonde

home

PALOMBO AL LIMONE

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
400 g. di palombo tagliato a cubetti 10 g. olio di oliva extra vergine qualche goccia di succo di limone 50 g. acqua prezzemolo tritato sale pepe nero macinato al momento	Mettete i cubetti di palombo sul piatto di portata ed irrorateli con una salsetta preparata sciogliendo il sale con il succo di limone e l'acqua. Rimescolate ed unite l'olio ed il prezzemolo tritato. Coprite il pesce con la pellicola trasparente e passate in forno per 4 minuti alla massima intensità, poi lasciate riposare per 1 minuto a recipiente scoperto prima di servire.

Indice ricette per microonde

home

MELANZANE IN PARMIGIANA

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
500 g. zucchine 100 g. scamorza 100 g. formaggio edamer o tipo fontina 100 g. parmigiano garttugiato 1 tazza di salsa di pomodoro basilico fresco olio di oliva extra vergine pane grattugiato sale e pepe q.b.	Tagliate le melanzane a fettine sottili lasciando loro la buccia, cospargetele di sale fino e ponetele per almeno mezz'ora sopra un tagliere leggermente inclinato, in modo che si liberino dell'acqua. Nel frattempo tagliate a dadini la scamorza e l'edamer (o il tipo fontina), ungete con un po' d'olio l'interno di una pirofila dai bordi alti; sistemateci uno strato di melanzane, un po' di scamorza, spolverizzate con il parmigiano, stendete un velo di salsa di pomodoro, qualche foglia di basilico, sale, pepe ed un filo di olio di oliva. Proseguite con i vari strati, alternando la scamorza con l'edamer (o il tipo fontina) fino all'esaurimento di tutti gli ingredienti. Infine cospargete con abbondante parmigiano, un po' di pane grattugiato, fiocchetti di burro ed ancora un po' di passato di pomodoro. Coprite con la pellicola trasparente e cuocete alla massima intensità per 10 minuti. Lasciate riposare per 5 minuti e servite. Questa ricetta è ottima anche con le zucchine o meglio ancora strati di melanzane alternati con strati di zucchine.

Indice ricette per microonde

home

SALMONE CON CONTORNO DI MELE

(da ricettario)

Ingredienti per 2 persone:	*Procedimento:*
2 fette di salmone spesse circa 2 cm. 1 mela acidula leggermente acerba 3 cucchiai di vino bianco secco 20 g. di burro 2 cucchiai di passata di pomodoro poca farina bianca 6 - 8 grani di pepe verde sale	Sbucciate la mela, privatela del torsolo e tagliatela a fettine sottili che accomoderete, in uno strato uniforme, lungo i bordi di un recipiente piatto e piccolo di materiale adatto al microonde. Infarinate leggermente le fette di salmone, dopo di che adagiatele non centro del recipiente. Bagnate con il vino, salate e distribuitevi sopra i grani di pepe verde. Coprite e cuocete a piena potenza per 5 minuti o finché il salmone avrà assunto una coloritura rosa pallido. Trasferite in due piatti il pesce e le fette di mela. Unite il burro e la passata di pomodoro al sugo di cottura rimasto nel recipiente, mescolate bene e rimettete nel forno a piena potenza per 2 minuti. Mescolate ancora, versate la salsa ottenuta sul pesce e servite.

Indice ricette per microonde

home

SALSICCE AROMATIZZATE E POLENTA

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
1/2 Kg. salsiccia fresca un po' di aceto di vino 2 rametti di rosmarino	Tagliate le salsicce a metà per il lungo, lasciandole unite in modo che schiacciandole leggermente rimangano aperte, ma intere. Sistematele a raggiera sul piatto grigliante, preriscaldato come da istruzioni, lasciando il centro vuoto. Irroratele con un po' di buon aceto di vino e sfogliateci sopra 2 rametti di rosmarino. Mettete a potenza massima e cuocete per 8 minuti, quindi rigirate le salsicce e proseguite la cottura per altri 8 minuti. Lasciate riposare per 2 minuti e servitele con polenta calda e fumante. (Per la ricetta della polenta fatta con il microonde, vedere tra le "Preparazioni varie")

Indice ricette per microonde

home

TACCHINO CON LE PATATE

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
450 g. di petto di tacchino affettato sottile 3 patate 1 limone prezzemolo tritato olio di oliva extra vergine un po' di brodo sale e pepe q.b.	Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a fette sottili, sistematene uno strato sul fondo di una pirofila, irroratele con un po' di olio, succo di limone, prezzemolo tritato, sale, pepe ed infine adagiateci sopra alcune fettine di petto di tacchino. Proseguite così fino all'esaurimento di tutti gli ingredienti, bagnate con un po' di brodo, coprite con la pellicola trasparente e fate cuocere alla massima potenza per 14 minuti. Fate riposare per 3 minuti e poi servite.

Indice ricette per microonde

home

ASPARAGI DI TERRY

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
1 kg di asparagi possibilmente della stessa misura 4 uova freschissime 4 cucchiai di parmigiano grattugiato burro sale; pepe.	Pulite gli asparagi eliminando la parte bianca troppo legnosa, lavateli e, senza asciugarli, disponeteli in una pirofila larga in modo che non si sovrappongano. Coprite con la pellicola trasparente e cuocete per 15 núnuti a potenza massima. Lasciateli riposare per 3 minuti, quindi sistemateli in 4 mazzetti sopra un grande piatto da portata e salateli. Sopra ogni mazzetto disponete 1 fettina di burro, sgusciateci 1 uova e bucherellate leggermente il tuorlo con uno stecchino per evitare che esploda durante la cottura, spolverizzare con il parmigiano e cuocete a potenza media per 1 minuto. Lasciate riposare per 2 minuti e servite.

Indice ricette per microonde

home

CAROTE DELL'ORTO

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
450 g. carote 300 g. passato di pomodoro 1 piccola cipolla 2 cucchiai di salsa di soia Sale e pepe q.b	Pulite e tagliate a pezzetti le carote, versatele in una piccola pirofila dai bordi alti ed unitevi il passato di pomodoro, la cipolla tritata e la salsa di soia. Salate e pepate, coprite con la pellicola trasparente e fate cuocere alla massima potenza per 18 minuti mescolando a metà cottura. Fate riposare 3 minuti e servite.

Indice ricette per microonde

home

CHAMPIGNONS FARCITI AL PREZZEMOLO

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone: 250 g. cappelle di champignons 30 g. olio di oliva extra vergine prezzemolo tritato 1 spicchio d'aglio sale e pepe q.b.	*Procedimento:* Pulite le cappelle degli champignons. Passatele al forno microonde per 2 minuti su un piatto di portata, coperte, con l'olio, il trito di prezzemolo e l'aglio. Scopritele, salatele leggermente e fate riposare per 1 minuto prima di servire.

Indice ricette per microonde

home

CIPOLLINE ALL'ORIGANO

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
500 g. di cipolline già pelate 1 cucchiaino di origano 5 g. olio di oliva extra vergine Sale	Lavate e pulite le cipolline, poi rimettetele sul vassoio di polistirolo della confezione originale. Unite l'olio e chiudete le cipolline con pellicola trasparente. Cuocete alla massima intensità per 5 minuti, poi fate riposare per 1 minuto. Eliminate la pellicola trasparente, salate ed unite l'origano; disponete le cipolline su un piatto di portata e servite subito.

Indice ricette per microonde

home

FINOCCHI CON SALSA DI ARANCIA E GHERIGLI DI NOCE

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
3 finocchi grossi il succo di 1/4 di arancia possibilmente rossa 4 noci 30 g. di Sale	Mondate i finocchi eliminando una o due foglie; sbucciate leggermente le foglie più esterne, pareggiate le basi ed eliminate la parte alta dove le foglie si restringono. Lavateli e tagliateli nel senso della lunghezza a spicchi sottili. Disponeteli in un recipiente capace e dalle pareti basse, di materiale adatto al microonde, e cospargeteli di sale. Coprite e fate cuocere per 7 minuti a piena potenza, mescolando una volta a metà cottura. Sgusciate le noci e spezzatene molto grossolanamente i gherigli, quindi riuniteli in un piccolo recipiente adatto alle microonde, versatevi il succo di arancia ed unitevi li burro ed un pizzico di sale. Togliete i finocchi dal forno e mettetevi il recipiente piccolo, fate cuocere senza coprire ed a piena potenza per 2 minuti, mescolando una volta. Distribuite sui finocchi le noci e la salsa all'arancia e servite.

Indice ricette per microonde

home

FINOCCHI DI ZIA AMELIA

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
4 finocchi il succo di 1/2 limone 2 uova 1 mestolino di brodo 4 cucchiai di parmigiano grattugiato olio extra vergine d'oliva sale.	Pulite i finocchi e tagliateli a fette, quindi poneteli in una pirofila con il brodo, coprite con la pellicola trasparente e cuocete a potenza massima per 10 minuti, rigirando ogni 3 minuti. Intanto, in una terrina, sbattete le uova con il succo di limone, un po' d'olio, il sale e il parmigiano grattugiato. Quando il composto sarà omogeneo e cremoso, versatelo sopra i finocchi e cuocete per un altro minuto

Indice ricette per microonde

home

FUNGHI RIPIENI

(ricetta di Camelot)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
n. 8 funghi Champignons un bicchiere di latte Parmigiano grattugiato Mollica di un panino Olio Origano Sale e pepe	Dividere i gambi dei funghi dalle cappelle, e pulire quest'ultime con una pezzuola bagnata. Tritare i gambi, e unirli al parmigiano grattugiato, alla mollica di pane ammollata nel latte, all'origano, al sale e al pepe. Riempire le cappelle con questo ripieno, e disporle in una pirofila. Coprire con un filo d'olio, e cuocere a 650 W in combinazione microonde e grill per 7 minuti.

Indice ricette per microonde

home

FUNGHI DI VASCO

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
600 g di porcini freschi 2 spicchi d'aglio 1 cucchiaio di prezzemolo tritato 4 cucchiai di panna olio extra vergine d'oliva sale e pepe.	Pulite senza lavarli i funghi con un panno pulito, eliminate l'eventuale terriccio e tagliateli a fettine. Sistemateli in una pirofila bassa e larga in modo da non formare uno strato troppo alto, unite il prezzemolo tritato, gli spicchi d'aglio schiacciati, la panna, olio extra vergine di oliva, coprite con la pellicola trasparente e cuocete a potenza massima per 5 minuti. Salate, pepate, rigirate delicatamente e cuocete per altri 5 minuti Lasciate riposare per 2 minuti.

Indice ricette per microonde

home

PATATE AL FORNO

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
800 g. patate 50 g. burro (o a piacere 2 cucchiai di olio extra vergine) Sale e pepe q.b. 1 rametto di rosmarino (facoltativo)	Lavate le patate e sbucciatele, asciugatele e tagliatele a pezzetti.. Mettete il burro in una pirofila e cuocete alla massima intensità per 1 minuto. Unite le patate a pezzetti, se volete il rosmarino a pezzettini, e cuocete a recipiente coperto per 15 minuti circa, mescolando le patate un paio di volte. Infine salate e pepate e lasciate riposare per 2 minuti prima di servire.

Indice ricette per microonde

home

PEPERONATA

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
4 peperoni 1 cipolla 2 pomodori maturi olio di oliva extra vergine origano Sale e pepe q.b.	Affettate finemente la cipolla e sistematela in una pirofila con 3 cucchiai di olio di oliva, copritela con la pellicola trasparente e cuocete alla massima potenza per 3 minuti Uniteci i pomodori sbucciati e tagliati a dadini, i peperoni anch'essi tagliati a pezzettini, sale, pepe ed un po' di origano; ricoprite e cuocete ancora per 12 minuti, mescolando almeno due volte durante la cottura. Togliete la pellicola, mescolate e cuocete ancora scoperto per 8 minuti.

Indice ricette per microonde

home

PIROFILA DI CARCIOFI DI DON MARIO

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
8 carciofi 2 spicchi d'aglio prezzemolo olio extra vergine d'oliva 1 bicchiere di vino bianco secco 100 g di lingua salmistrata in un'unica fetta 1 limone sale e pepe.	Pulite i carciofi eliminando le punte e le foglie esterne troppo dure, divideteli in quarti e metteteli a bagno per 1/2 ora in acqua acidulata con il succo di 1 limone. Sistemateli poi in una pirofila, scolandoli senza asciugarli, aggiungeteci il vino bianco e 1/2 bicchiere d'acqua con un filo d'olio. Coprite con la pellicola trasparente e cuocete alla massima potenza per 6 minuti. Unite quindi il prezzemolo e l'aglio finemente tritati, sale, pepe, la lingua salmistrata tagliata in striscioline, coprite e finite di cuocere per altri 6 minuti. Fate riposare per 4 minuti e servite.

Indice ricette per microonde

home

PUREA DI PATATE

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
4 patate 4 cucchiai di latte 50 g. di burro 1 pizzico di noce moscata Sale e pepe q.b.	Sbucciate le patate, tagliatele a dadini e disponetele in una pirofila con il latte, coprite con la pellicola trasparente e cuocete per 14 minuti alla massima potenza. Mescolate le patate e passatele nello schiacciapatate, uniteci il burro, sale, pepe la noce moscata grattugiata e servite.

Indice ricette per microonde

home

PUREA DI ZUCCA DI LIERCA

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
800 g di polpa di zucca gialla 1 bella patata 80 g di mascarpone sale e pepe.	Sbucciate la patata e tagliatela a dadini assieme alla polpa di zucca. Versate tutto in una pirofila con un mestolino di brodo, coprite con la pellicola trasparente e cuocete alla massima potenza per 10 minuti. Lasciate riposare per 3 minuti, poi, con l'aiuto di una frusta, sbattete la polpa delle verdure incorporandoci il mascarpone, salate, pepate e servite.

[Indice ricette per microonde]

[home]

TORTINO DI PATATE E CIPOLLE

(ricetta di Camelot)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
800 g patate 2 cipolle parmigiano grattugiato panna da cucina olio pangrattato sale e pepe	Sbucciate patate e cipolle, e affettatele in mariera molto sottile. Mischiatele con la panna, il formaggio, sale e pepe, e disponetele in una pirofila leggermente oliata e spolverata di pangrattato. Cuocete per 25 minuti a 650 W, in combinazione grill e microoonde.

[Indice ricette per microonde]

[home]

VERDURATA ALLA MANIERA DI LEONARDO

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
400 g di cavolfiore 400 g di cavolini di Bruxelles 400 g di cime di broccoli 4 carote 2 coste di sedano maionese.	Pulite e preparate le verdure: i cavolfiori divisi a cimette, i cavolini interi, le cime dei broccoli a ciuffi, le carote e il sedano a listarelle. Disponetele sopra un piatto da portata rotondo lasciando un vuoto nel centro. Coprite con la pellicola trasparente e cuocete a potenza massima per 8 minuti. Servitele ponendo nel vuoto centrale una terrina colma di maionese che servirà per condire le verdure.

Indice ricette per microonde

home

ZUCCHINE TRIFOLATE

(da ricettario)

Ingredienti per 4 persone:	*Procedimento:*
500 g. di zucchine 1 cucchiaio di origano 2 spicchi d'aglio 2 cucchiai di prezzemolo olio di oliva extra vergine un po' d'acqua Sale e pepe q.b.	Pulite le zucchine e tagliatele a rondelle sottili e possibilmente regolari. Tritate bene gli spicchi d'aglio assieme al prezzemolo ed all'origano e versateli in una pirofila bassa e larga con 2 cucchiaiate d'acqua e le zucchine. Mescolate delicatamente e coprite con la pellicola trasparente e fate cuocere per 14 minuti alla massima potenza, rigirando le zucchine ogni 3-4 minuti. Lasciate riposare per 4 minuti, aggiustate sale e pepe e servite.

Indice ricette per microonde

home

CREME CARAMEL

(di Laura)

Ingredienti:	***Procedimento:***
400 g. latte un po' di vaniglia o buccia di limone 1 uovo intero e 2 tuorli 80 g. di zucchero + 5 cucchiaini	Mettete in ogni stampino un cucchiaino di zucchero ed uno di acqua, poi cuocete in forno alla massima intensità per 3 minuti, ruotandoli dopo 2 minuti e facendo scorrere lo zucchero sciolto e dorato sulle pareti. Fate bollire il latte con la vaniglia o la buccia di limone. In una terrina lavorate l'uovo intero con lo zucchero, poi unite i 2 tuorli, rimescolate bene e verste il latte bollente. Versate la crema negli stampini, facendola passare da un colino a maglie fitte. Cuocete a bagno maria, in acqua già tiepida, nel forno a microonde per 8 minuti, ruotando gli stampini ogni 2 minuti. La crema dovrà risultare rappresa, ma morbida. Sformate la crema quando sarà fredda, aiutandovi con la lama di un coltello.

Indice ricette per microonde

home

DELIZIA D'AUTUNNO

(da ricettario)

Ingredienti:	*Procedimento:*
200 g. polpa di mele 200 g. polpa di pere 30 g. mandorle 50 g. savoiardi 70 g. zucchero 2 albumi	Frullate la polpa di pere e mele con i savoiardi sbriciolati finché il composto non sia perfettamente omogeneo. Mescolando bene unite lo zucchero e le mandorle tritate. Montate gli albumi a neve finissima e incorporateli delicatamente al composto con un movimento verticale dal basso verso l'alto, per non smontarli. Imburrate leggermente 4 stampini di vetro e suddividetevi il composto preparato. Cuocete per 3-4 minuti alla massima intensità, ruotando gli stampini almeno due volte. Lasciate riposare per 2 minuti, poi sformate e serviteli con salsa marronita.

Indice ricette per microonde

home

DOLCE DI PANETTONE

(da ricettario)

Ingredienti:	*Procedimento:*
100 g. di panettone raffermo 4 uova 3 dl. di latte 80 g. zucchero 20 g. burro	In una grande ciotola sbattete insieme le uova e lo zucchero, amalgamandoli con cura ed incorporatevi poco alla volta il latte. Con un coltello mondate il panettone di tutta la crosta scura, quindi tagliatelo a grossi pezzi ed immergeteli nel composto di uova, zucchero e latte. Raccogliete il burro in un recipiente a ciambella, di almeno un litro di capacità e con foro centrale, adatto al microonde. Passatelo nel forno a piena potenza per 1 minuto o finché il burro si sarà ammorbidito, senza però fondere e , con un pennello da cucina o con le dita, spalmatelo sul fondo e sulle pareti del recipiente. Versatevi il composto di panettone, passate nel forno a piena potenza per 7 minuti o finché il dolce risulterà sodo (ve ne accorgerete premendo la superficie con un dito) ma non troppo duro. Lasciate raffreddare prima di sformare il dolce, capovolgendo lo stampo su un piatto.

Indice ricette per microonde

home

DOLCE TIEPIDO ALLA RICOTTA E CARAMELLO

(da ricettario)

Ingredienti:	*Procedimento:*
50 g. ricotta fresca 90 g. zucchero di canna un cucchiaino di cannella in polvere 3 uova 100 g. caramello un po' di burro	Frullate lo zucchero con le uova. Aggiungete la ricotta e lavorate il tutto in modo da avere un composto ben liscio ed omogeneo. Versate il composto in una pirofila rotonda leggermente imburrata e cuocete coperto ad intensità medio-alta per 12 minuti. Fate riposare per 2-3 minuti, poi coprite con il caramello e lasciate intiepidire.

Indice ricette per microonde

home

MELE AL FORNO

(da ricettario)

Ingredienti:	*Procedimento:*
4 mele 4 cucchiaini di zucchero nero 50 g. burro un po' di pangrattato 1 pizzico di cannella in polvere	Lavorate assieme lo zucchero, il burro, il pangrattato e la cannella. Lavate le mele, privatele del torsolo e riempite il vuoto con il composto preparato. Sistematele in una pirofila, coprite con pellicola trasparente e cuocete a potenza massima per 10 minuti. Lasciate riposare 1 minuto e servite.

Indice ricette per microonde

home

PERE ALLA CREMA

(da ricettario)

Ingredienti:	*Procedimento:*
2 grosse pere 250 g. crema pasticciera alla vaniglia	Sbucciate le pere e tagliatele a metà, eliminando la parte centrale del torsolo con i semi. Disponete le pere in una teglia, con la parte tagliata verso il basso e quella più bombata disposta verso l'esterno del recipiente. Cuocete alla massima potenza per 6 minuti. Lasciate raffreddare le pere, ricopritele di crema pasticciera alla vaniglia e servite. (Per la crema pasticciera vedere tra le "Preparazioni varie")

Indice ricette per microonde

home

TORTA AL CIOCCOLATO

(di Laura)

Ingredienti:	*Procedimento:*
2 uova 50 g. burro o margarina 130 g. farina tipo 00 170 g. zucchero 1 dl. Acqua 20 g. cacao amaro 20 mandorle sgusciate 2 cucchiai di marmellata 1 bustina di zucchero a velo 1 cucchiaino di lievito 1 bustina di vanillina	mescolare gli ingredienti con il seguente ordine: uova, zucchero, burro o margarina, acqua, cacao amaro, farina, lievito e vanillina. Mettere in una tortiera adatta per il forno a microonde rivestita con carta da forno e cuocere a potenza massima per 6 minuti. Guarnire con lo zucchero a velo ed applicare la mandorle con una goccia di marmellata.

Indice ricette per microonde

home

TORTA DI PANE

(da ricettario)

Ingredienti:	*Procedimento:*
200 g. di pane raffermo 3 dl. di latte 2 dl. di panna 100 g. di zucchero 40 g. burro pangrattato 50 g. di gherigli di noce spezzettati 50 g. di datteri senza nocciolo 50 g. di uva passa 2 uova 1 cucchiaino di pinoli	Sistemate il pane, tagliato a dadini, in una terrina, uniteci il latte caldo, il burro ammorbidito, lo zucchero, la panna e mescolate bene. Lasciate che il pane assorba tutto il liquido per una mezz'ora, quindi mescolate in modo da ottenere una pasta omogenea. Unite poco alla volta le noci spezzettate, i datteri anch'essi a pezzi, l'uva passa (precedentemente ammorbidita nell'acqua) e le uova. Ungete di burro uno stampo a ciambella, quelli con il centro vuoto, ricopritelo con un velo di pangrattato, cospargete il fondo con qualche pinolo ed infine versateci dentro il composto che avrete ben mescolato. Coprite con pellicola trasparente e cuocete alla massima potenza per 8 minuti. Scoprite, proseguite la cottura per altri 8 minuti e poi lasciate riposare per 10 minuti.

Indice ricette per microonde

home

TORTA MARGHERITA

(da ricettario)

Ingredienti:	*Procedimento:*
3 uova 1/2 limone 100 g. di farina 60 g. zucchero 50 g. burro 50 g. di fecola 2 cucchiaini di lievito	Fate ammorbidire il burro passandolo per al forno a potenza massima per 1 minuto. Versatelo in una terrina ed amalgamatelo con lo zucchero ed i tuorli d'uovo. Quando il composto sarà cremoso e spumoso, unite molto delicatamente gli albumi montati a neve con un pizzico di sale, aggiungendo per ultima la buccia di 1/2 limone grattugiata (solo il giallo). A questo punto incorporate poco per volta e continuando a mescolare la farina passata al setaccio, il lievito e la fecola. Quando tutto sarà omogeneo e cremoso versatelo in una forma di ciambella con il vuoto nel centro, ben imburrata ed infarinata, livellate e cuocete per 8 minuti a potenza massima. Lasciate riposare per 2 minuti, quindi levate la torta dalla forma e lasciatela raffreddare completamente. Potete poi farcirla con crema, glassarla o più semplicemente cospergerla con lo zucchero a velo.

Indice ricette per microonde

home